



Hallo liebe Kinder!

Wie schön euch im neuen Jahr alle wiederzusehen! Ich hoffe, ihr hattet schöne Feiertage und der Weihnachtsmann hat reichlich Geschenke gebracht?

Nach dieser ganzen Aufregung und den spannenden Tagen brauchen wir doch alle mal etwas Erholung und Wellness, oder?

Also, zieht euch gemütliche Sachen an und auf gehts!

Viel Spass dabei, eure Mitarbeiter

Handpeeling

Zutaten:

Öl (z.b. Olivenöl)
Zucker

Wie gehts:

Jeweils einen Esslöffel der Zutaten zu einer Paste mischen. Dann die Hände damit kräftig einreiben. Die Paste einziehen lassen und danach mit lauwarmen Wasser abspülen.

Fußbad

Zutaten:

eine Wanne
warmes Wasser
Duftöl, Badezusatz, o.ä

Wie gehts:

Wanne mit warmen Wasser füllen, Duftöl oder ein paar Tropfen Badezusatz beifügen. Nackte Füße reinstecken und entspannen...

Gesichtsmaske

Zutaten:

Honig
Quark

wie gehts:

Einen Esslöffel Honig und zwei Esslöffel Quark zu einer cremigen Masse mischen. Diese dann auf das Gesicht auftragen, die Mund- und Nasenpartie dabei aussparen. Die Maske jetzt einige Minuten einziehen lassen und dann vorsichtig mit warmem Wasser abwaschen.

Traumreise:

Für die Traumreise legst du dich am besten gemütlich hin, wenn du magst auch mit einer Decke oder einem gemütlichen Kissen. Schließ die Augen und lass die Geschichte vorlesen und stell dir dabei alles genau vor.

Stell dir vor, du sitzt an einem warmen Sommertag auf einer großen, grünen Wiese. Um dich herum summen die Bienen und sammeln fleißig Honig auf den vielen bunten Blumen, die überall wachsen und herrlich duften. Du bist mit deiner Freundin, der Wolke verabredet. Du schaust in den hellblauen Himmel und wartest darauf, dass sie dich abholt. Um mit deiner Wolke in den Himmel fliegen zu können, ziehst du deinen besonderen Wolkenanzug an. Er hält dich warm und ist sehr kuschelig. Schon beim Anziehen merkst du, dass du ganz ruhig wirst. Ein bisschen so, als würde dich der Wolkenanzug umarmen. Er ist weiß, wie eine Wolke, und ganz watteweich. Du steigst mit deinen Beinen in den Wolkenanzug und merkst, wie ruhig deine Beine werden. Denn Ruhe, das braucht man, um mit einer Wolke in den Himmel zu fliegen. Du ziehst den Anzug weiter nach oben: Über deinen Popo, über den Bauch und über deinen Rücken. Dann schlüpfst du in die Ärmel und auch deine Arme werden ganz ruhig. Mit dem Wolkenanzug wirst du fliegen können und du fühlst dich in ihm sicher und beschützt. Zum Schluss setzt du dir die Wolkenmütze auf. Auch sie ist warm und weich. Sie sieht lustig aus und spendet dir Schatten. Nun stehst du mit deinem Wolkenanzug auf der grünen Wiese, riechst all den herrlichen Blumenduft und schaust in den Himmel. Und schon siehst du deine Freundin zu dir hinabschweben. Bis auf die Wiese gleitet deine Wolke. Sie ist groß und lächelt dich freundlich an. Dann hilft sie dir beim Aufsteigen und du lässt dich auf sie fallen, wie in großes Kissen. Ganz langsam beginnt deine Wolke mit dir in den Himmel zu fliegen. Du fühlst dich auf ihr vollkommen sicher und dein Anzug hält dich warm. Der Himmel ist wunderschön Blau und du siehst, wie die Wiese und die Blumen immer kleiner und kleiner werden. Du kuschelst dich noch ein bisschen mehr in deine Wolke und deine Arme und Beine werden noch ruhiger. Du legst deinen Kopf auf die watteweiche Wolke und du bist glücklich